

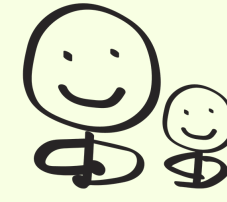


अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

फिंगर पेंटिंग अर्थात बोटांनी केलेले रंगकाम

ही ॲक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



सर्वांसाठी

ही ॲक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?



- स्वतःला आणि मुलांना गुंतवून ठेवायचे असेल तर कोणतीही कला हे त्यासाठीचे खूप उत्तम व प्रभावी माध्यम आहे. त्यामुळे आपण आपल्या वेळेचा योग्य आणि हवा तसा वापर करू शकतो.
- जेव्हा तुम्हाला भरून येतं किंवा तुम्ही भावनिक होता तेव्हा.

हे तुम्ही कसे कराल?



- रंग आणि एका वाटीत पाणी घेऊन ठेवा.
- तुमच्या बोटांचा वरचा भाग त्या पाण्याने भरलेल्या वाटीत किंचीत बुडवा. हे करताना बोट थोडी ओली होतील पण पूर्ण भिजणार नाहीत याची काळजी घ्या. यामुळे रंग थोडे पातळ होतील आणि कागदावर सहजपणे पसरतील.
- आता तुमची बोट त्या रंगांमध्ये बुडवा आणि कागदाला
- रंग द्यायला सुरुवात करा. हात पुसण्यासाठी वापरात नसलेला एखादा कपडा वापरा.

ही ॲक्टिव्हिटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?



- तुम्हाला तुमच्या भावना व्यक्त करण्याची संधी मिळेल आणि जेव्हा तुम्ही या सर्व भावना कागदावर उतरवाल तेव्हा तुम्हाला मोकळं, हलकं, आणि ताजंतवानं वाटेल.
- तणाव दूर करण्याचं हे एक अप्रतिम साधन आहे.
- एकाग्रता वाढेल.
- लहान मुलं आणि मोठ्यांची करमणूक किंवा विरंगुळा म्हणून ही ॲक्टिव्हिटी आपण घेऊ शकतो किंवा परिवारजन आणि मित्रमैत्रिणींशी असलेली नाती अजून सुदृढ करण्यासाठी तिचा वापर करू शकतो.

काय साहित्य लागेल?

एका वाटीत पाणी, वॉटर कलर्स, कागद, आणि वापरात नसलेला कपडा.

